オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。ただしオーブン料理で焼むらが気になるときは焼き時間の½～⅔が経過してからドアを開いて食品を入れ替えてください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。食品の重量が100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。
(27ページ参照)

追加加熱は手動調理で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す
約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

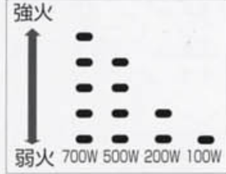
約10分以内に押す。

オートメニューと表示

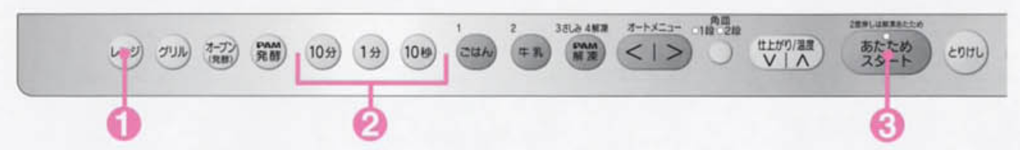
オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん	1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 牛乳	2	レンジ	
PAM解凍 3 さしみ	3	レンジ	(テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)
PAM解凍 4 解凍	4	レンジ	
パリッ庫 網焼き 5 冷蔵	5	レンジ／グリル	(焼網)
パリッ庫 網焼き 6 冷凍	6	レンジ／グリル	
7クッキー	7	オーブン	(黒角皿2枚) または (黒角皿1枚)
8 ケーキ	8	オーブン	(黒角皿1枚)
9バターロール	9	オーブン	(黒角皿2枚) または (黒角皿1枚)
10グラタン	10	オーブン	(黒角皿1枚)
11揚げもの	11	オーブン／グリル	(焼網)
12焼きもの	12	レンジ／グリル	
13炒めもの	13	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)
14茶わん蒸し	14	レンジ／オーブン	(テーブルプレートに間隔をあけて置きます。)
15点心	15	レンジ	(深めの皿にのせて使います。)
ゆで野菜 16葉・果菜	16	レンジ	(テーブルプレートの中央にラップに包み、直接置きます。)
ゆで野菜 17根菜	17	レンジ	

手動調理 レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を4段階に調節できます。



レンジ の使いかた



(例) みそ汁のあたための場合

食品を入れる
※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。
(みそ汁のあたための場合)

1 レンジ キーを押す
■ レンジ キーを押すごとに 700W ➡ 500W ➡ 200W ➡100Wの順に調節できます。
表示：700W

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる
■スタートのランプが点滅します。
表示：1分20秒

3 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
表示：1分20秒

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終ります。
表示：0

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり レンジ 700W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		——	30秒～50秒
めん類		——	50秒～1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		——	1分10秒～1分30秒
飲みもの（酒・牛乳など）		——	30秒～50秒
パン・まんじゅう		——	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	——

※ レンジ 500W で加熱する場合は約1.2倍の加熱時間にします。　（標準温度20℃のとき）

●**食品の分量にほぼ比例します**
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度（20℃のとき）に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●**少量の食品（100g未満）を加熱する場合**
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ700W レンジ500W と レンジ200W レンジ100W のリレー加熱 自動切換

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500W でひと煮立ちさせ、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。

❶1 ❷1 ❶2 ❷2 ❸

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（ご飯の場合）

❶ レンジ700W または レンジ500W にセットする

※ レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、❷の レンジ キーは受けつけません。

1. レンジ キーを押し、レンジ700Wまたは レンジ500Wを選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

❷ レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたは レンジ100Wに合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

❸ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

正しい使いかた

手動調理

レンジのリレー加熱

手動調理 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

グリル の使いかた

上段 付属の黒角皿を使う。

下段 付属の焼網、黒角皿を使う。

❶ ❷ ❸

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（鮭の切り身の場合）

❶ グリル キーを押す

❷ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

❸ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

※ グリル の最大設定時間は30分です。30分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

正しい使いかた

手動調理

グリル

手動調理 オーブン

熱風ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵35～45℃(5℃間隔)・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

オーブン (予熱なし) の使いかた



付属の黒角皿を使う。



(例) 型抜きクッキーの場合

● 食品を入れる

■黒角皿は皿受棚に入れます。
※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。


(型抜きクッキーの場合)

1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする



数秒後に変わる

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

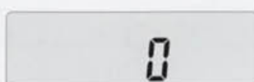
庫内灯が点灯し加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー (仕上がり/温度 ∨|∧) を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約2秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

オーブン (予熱あり) の使いかた



付属の黒角皿を使う。

● 予熱をする

テーブルプレートだけにします。



※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

1 (オーブン) オーブン キーを2度押し オーブン (予熱あり)にする



2 (仕上がり/温度 ∨|∧) 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。



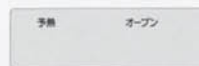
3 (10分)(1分)(10秒) タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



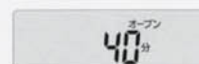
4 (あたため スタート) スタートキーを押す

庫内灯が点灯して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。



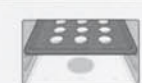
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。



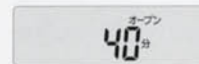
● 予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。


(シュークリームの場合)

5 (あたため スタート) スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。



追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(30ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー (仕上がり/温度 ∨|∧) を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー (仕上がり/温度 ∨|∧) を押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃になります。

手動調理 レンジ PAM発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

PAM発酵(レンジ)の使いかた



食品を入れる

※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。



かんたんパン生地の場合(70ページ参照)

1 PAM発酵 キーを押す



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



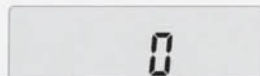
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。



PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた

- 黒角皿を使って PAM発酵(レンジ)はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
  PAM発酵(レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン(1度押し)で温度調節キー ∨ を押して 発酵(45℃~35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。(33ページ参照)

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

PAM発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵(レンジ)	やや強	甘酒(73)
	中	かんたんパン(70) レーズンパン(71) セサミパン(71) かんたんカレーパン(71)
	やや弱	ヨーグルト(72) 納豆(73)
	弱	カスピ海ヨーグルト(72)

手動調理 オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オーブンの発酵温度は、35~45℃(5℃間隔)にセットできます。



付属の黒角皿を使う。

オーブン 発酵 の使いかた



(例)バターロールの発酵の場合

食品を入れる

■黒角皿は皿受棚の下段に入れます。
※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。



(バターロールの発酵の場合)

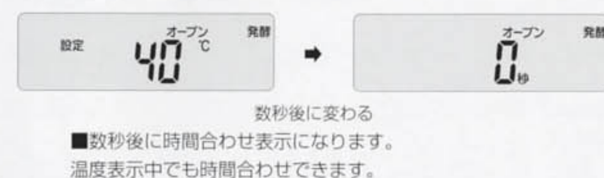
1 オーブン キーを1度押し オーブン(予熱なし)にする



数秒後に変わる

2 温度調節キーで発酵温度を合わせる

■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。



数秒後に変わる

■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



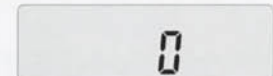
4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。



PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザの一次発酵を PAM発酵(レンジ)で行う場合は・・・・

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(黒角皿や金属製の容器は使えません。)
- 70ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

- 黒角皿を使う二次発酵は PAM発酵(レンジ)ではできません。オーブン 発酵 で行います。

PAM発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分 量	一次発酵時間
イギリスパン(69)	各1型分	20~30分
バターロール(68)	20個分	20~30分
ピザ(69)	1枚分(直径24cm)	10~15分

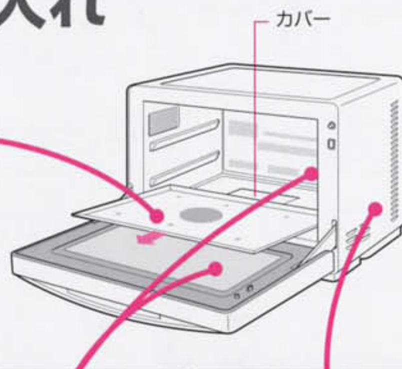
お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り外し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。
衝撃を加えると割れる恐れがあります。
割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。



黒角皿・焼網

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落とし水洗いし、水気を十分にふきとります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。
※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)

外側

やわらかい布でふきとります。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

黒角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。
黒角皿、焼網は、さびることがあります。


テーブルプレートや黒角皿を金属たわしや鋭利なものでこすらない。
(割れる恐れ)


キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)


パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)




★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れが取れにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。


●加熱室上面、奥面には抗菌脱臭コート処理、その他の加熱室前面、両側面、底面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ・・・・・・・・・・ 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

⚠注意 「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)


故障かな・・・・・と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。) ●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照) ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(8ページ参照) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒角皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな・・・・・と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	→ 加熱室は防錆の為油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	→ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キーを押してもスタートしない	→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから あたため キーを押してください。
■加熱中「ジージー」と音がする	→ インバーターの作動音です。
■セットした温度が途中で変わることがある。	→ オーブン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	→ 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	→ オート調理と オーブン (予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(11ページ参照)
■終了音の音色が切り替わった	→ ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ▽ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(11ページ参照)
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	→ この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。(41ページ参照)
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	→ 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	→ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	→ 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。

次ページにつづく ▶

つづき 故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 ➔	料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 ➔	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。 ➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある ➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■オーブン加熱時にヒューと風切り音がする。 ➔	オーブン加熱時に使用しているクロスフローファンの音です。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（8ページ参照）
C01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして加熱します。
C03	● PAM解凍 3さしみ 4解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100〜1,000gにします。（19ページ参照）
C07	●少量の食品を手動調理（レンジ700W）で10分以上加熱しました。	手動調理（レンジ700W）の食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。（27ページ参照）
H21、H41、H54、H55、H56 H81、H82、H01、H03	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず"お買い上げ日・販売店名"などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
  （部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（37ページ）の窓口にお問い合わせください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

修理を依頼されるときは 出張修理

35・36ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68	TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−87	FAX 0120−3121−34

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011−833−5088	札幌市白石区東札幌２条４−１−１０
東北地区	022−232−5088	仙台市宮城野区扇町１−１−４５
関東・甲信越地区	03−3834−8588	台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル）
中部地区	052−795−5088	名古屋市守山区新守町５９（日立家電新守山ビル）
関西地区	078−431−5088	神戸市東灘区甲南町１−３−８
中国地区	082−231−5088	広島市西区観音新町１−７−１７
四国地区	0877−47−1088	坂出市林田町４２８５−１４３
九州・沖縄地区	092−281−5088	福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。 −03A−

料理編 もくじ



●印はオート調理です

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	－	－	120

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップまたはふたなどでおおいをします。
×印はおおいをしない。

レンジ調理

2 牛 乳 13 炒めもの 16 葉・果菜 17 根 菜 の手動調理
(ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、酒は42ページを参照してください。)

メニュー名		オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	16 葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分〜2分20秒
葉菜	白菜・もやし キャベツ	16 葉・果菜	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。	●	200g	2分〜2分20秒
果・花菜	なす	16 葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒〜2分
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	16 葉・果菜	小房に分ける。	●	200g	1分30秒〜2分
果・花菜	グリーンアスパラガス	16 葉・果菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	●	200g	1分30秒〜2分
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	16 葉・果菜	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	●	200g	2分〜2分30秒
果・花菜	とうもろこし	16 葉・果菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	300g(1本)	4分〜5分30秒
果・花菜	かぼちゃ	16 葉・果菜	大きさをそろえて切る。強で加熱する。	●	200g	2分30秒〜3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	17 根 菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒〜4分
根菜	ごぼう れんこん	17 根 菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	●	200g	3分30秒〜4分
根菜	じゃがいも 大根	17 根 菜	さいの目切りは、仕上がり調節弱にする。	●	150g 300g	約4分 5分30秒〜6分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	13 炒めもの	60ページ参照	●	標準量	7〜8分
牛乳 コーヒー		2 牛 乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×	200mL 150mL	約1分30秒 約1分10秒

(1mL=1cc)

※野菜の区分けは・・・・・・
- 「葉菜」・・・・・・ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
- 「果菜」・・・・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
- 「花菜」・・・・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
- 「根菜」・・・・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎やを食用とするもの。

(16 葉・果菜 17 根 菜 のコツは、25、44ページを参照します。)
※手動レンジの加熱時間の決めかたは、27ページを参照します。

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間(レンジ100W)	材料	分量	加熱時間(レンジ100W)
ひき肉	200g	5〜7分	まぐろ(ブロック)	200g	4〜6分
薄切り肉	200g	4〜6分	いか(ロール)	100g	2〜3分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)6〜7分	切り身魚	1切れ(100g)	2〜3分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。
※解凍後3〜5分放置して自然解凍します。

オーブン調理

7 クッキー 8 ケーキ 9 バターロール 10 グラタン の手動調理
- 手動調理での付属品は黒角皿(2枚または1枚)を皿受棚に入れて使用します。
- ※印の分量(2段調理)のオート調理はできません。(52ページ参照)

メニュー名		オート調理	手動調理の目安 分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱なし	加熱時間 予熱あり	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	10 グラタン	各4皿	上段	210℃	34〜38分	30〜34分	52・53
			※ 各8皿	上下段	210℃	42〜48分	38〜42分	
	ラザニア	10 グラタン	焼き皿1皿	上段	210℃	38〜42分	34〜38分	
			※焼き皿2皿	上下段		46〜50分	42〜46分	
	なすとトマトのチーズグラタン	10 グラタン	焼き皿1皿	上段		34〜38分	30〜34分	
			※焼き皿2皿	上下段		42〜46分	38〜42分	
	冷凍グラタン	10 グラタン	4皿	上段		34〜38分	34〜36分	
			※ 8皿	上下段		46〜50分	42〜46分	
ケーキ	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	8 ケーキ やや弱	直径15cm	下段	170℃	48〜50分	44〜48分	62
		8 ケーキ	直径18cm			54〜56分	50〜54分	
			直径21cm			57〜60分	54〜57分	
	チーズケーキ	8 ケーキ やや強	直径21cm		170℃	60〜65分	55〜60分	63
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	7 クッキー	各黒角皿2枚	上下段	180℃	32〜36分	28〜32分	65
			各黒角皿1	上段		30〜34分	26〜30分	
パン	バターロール	9 バターロール	20個	上下段	180℃	34〜38分	28〜30分	68
			10個	上段		32〜35分	26〜28分	

(1mL=1cc)

オーブンメニューの食品の置きかたとポイント

グラタン(黒角皿)	シュークリーム(黒角皿)	バターロール(黒角皿)	山形パン、パウンドケーキ(黒角皿)
黒角皿1枚(上段) 3皿は中央に寄せて並べる。 2皿は中央に寄せて並べる。 1皿のときは中心に置く。 焼きむらが気になるときは残り時間10〜15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	黒角皿2枚(上段・下段) 奥 奥 手前 手前 黒角皿1枚(上段) 奥 手前 焼きむらが気になるときは残り時間5〜8分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	黒角皿2枚(上段・下段) 奥 奥 手前 手前 黒角皿1枚(上段) 奥 手前 焼きむらが気になるときは残り時間10〜15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	山形パン(下段) パウンドケーキ(下段) 奥 手前 黒角皿にタテ向きにのせて焼きます。焼きむらが気になるときは残り時間10〜15分で型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

かんたんパン(付属品は使わない) PAM発酵	マドレーヌ・プリン(黒角皿)
奥 手前 テーブルプレートにオーブンシートを敷いて置きます。	黒角皿1枚・マドレーヌは(上段) プリンは(下段) 奥 手前 焼きむらが気になるときは残り時間15〜20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは調理途中で上下段を入れ替えます。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ700W であたためます。
130mL(徳利1本)40～50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本)50秒～1分
(1mL＝1cc)

〔ひとくちメモ〕
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 2分～2分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 2分～2分30秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 5～6分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、レンジ700W、レンジ500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ700W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 3～4分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　(1mL＝1cc)

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 （破裂防止のため1cmくらいあける）	カップめん(標準量) レンジ 700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 700W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。	あたため または 1ごはん

アイデアメニュー



いちごジャム

レンジ700W 約8分
レンジ700W 4～5分

カロリー　約800kcal

材料
- いちご ………… 300g
- Ⓐ 砂糖 ………… 150～200g
- Ⓐ レモン汁 ………… 大さじ1
- Ⓐ サラダ油 ………… 1～3滴

作りかた
❶ いちごは洗ってヘタを取り、2/3量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ レンジ700W 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ700W 4～5分 加熱します。

ジャムのコツ
- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。



手作りもち

レンジ700W 2分30秒～3分

カロリー　約570kcal

材料(4人分)
- もち米 ………… カップ1(160g)
- 水 ………… 80～90mL

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2分30秒～3分 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
❺ ひと口大にちぎり、あんやなっとうなどであえます。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。



果実酒

レンジ700W 約5分

梅酒

カロリー　約1980kcal

材料
- 青梅 ………… 500g
- ホワイトリカー ………… カップ4½
- グラニュー糖 ………… 100～200g

作りかた
❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
❷ 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

〔ひとくちメモ〕
- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)で**レモン酒**に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)で**コーヒーリキュール**が作れます。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで レンジ700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ700W 30～40秒 です。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ700W 50秒～1分30秒 加熱します。

野菜



焼きいも

12 焼きもの　レンジ グリル



加熱時間の目安 2本で約25分
カロリー(1本分)　約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2〜4本

作りかた
さつまいもはテーブルプレートの上にのせた焼網に並べて 12 焼きもの 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
- さつまいもの分量が100g未満のオート調理はできません。



イタリアンサラダ

16 葉・果菜　17 根　菜　レンジ

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1人分)　約400kcal

材料(4人分)
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
　玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個(約50g)
　パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
　レモン汁 …… 大さじ1
　こしょう …… 少々
オリーブオイル …… カップ1/2
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
❶さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、16 葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 17 根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
❸プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ボールに Ⓐを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



筑前煮

レンジ700W　約8分
レンジ200W　約50分　(リレー加熱)

カロリー(1人分)　約250kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
にんじん(乱切り) …… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
干ししいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
Ⓐ だし汁 …… カップ1
　酒 …… 大さじ3
　砂糖 …… 大さじ4
　しょうゆ …… カップ1/4
サラダ油 …… 適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。
(リレー加熱の使いかたは28ページ参照)

煮もののコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は40ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包む

魚介



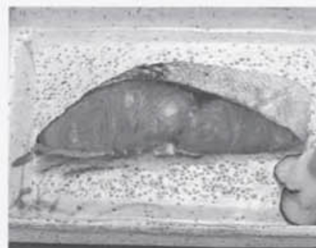
鮭のホイル焼き

オーブン(予熱なし)　210℃　28〜32分　上段

カロリー(1個分)　約200kcal

材料(4個分)
生鮭(1切れ約80gのもの) …… 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
玉ねぎ(薄切り) …… 1 1/2個(約200g)
レモン(薄切り) …… 4枚
バター(5mm角に切る) …… 40g
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて黒角皿に並べ、上段に入れ オーブン 210℃ 28〜32分 加熱します。



鮭の塩焼き

グリル　28〜30分　下段

カロリー(1切れ分)　約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ
塩 …… 少々

作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 黒角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
❸ ②を下段に入れ グリル 28〜30分 焼きます。
❹ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も グリル 28〜30分 同様にして焼きます。
- 焼きが足りないときは表を グリル で追加加熱します。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分)　約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 22〜26分 焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

PAM解凍　3 さしみ　レンジ

加熱時間の目安　約6分

材料(4人分)
冷凍いか …… 300g
〈真砂あえ〉
　たらこまたは明太子 …… 1/2腹(約50g)
　酒 …… 少々
〈うにあえ〉
　練りうに …… 大さじ1
　卵黄 …… 1/2個分
　酒 …… 少々
〈木の芽あえ〉
　白みそ …… 大さじ1
　砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
　酒 …… 少々
　木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ PAM解凍 3 さしみ (1度押し)で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- PAM解凍 のコツは19ページを参照します。



ローストチキン

オーブン（予熱なし） 210℃ 60～70分 下段

カロリー　約1220kcal

材料

若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) …… 1羽
レモン …… ½個
塩 …… 小さじ2
こしょう、サラダ油 …… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
❷ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
❸ 黒角皿の中央に野菜を広げ、水カップ1(200mL・分量外)をそそぎます。
❹ 鶏の胸を上にして野菜の上にのせ、表面全体にサラダ油をぬり、下段に入れ オーブン 210℃ 60～70分 焼きます。

(1mL＝1cc)

〔ひとくちメモ〕

• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。



ローストビーフ

オーブン（予熱なし） 210℃ 38～42分 下段

カロリー　約1440kcal

材料

牛もも肉(かたまり) …… 約800g
にんにく(すりおろす) …… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各50g
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 大さじ2

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❷ サラダ油(分量外)をぬった黒角皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせて下段に入れ オーブン 210℃ 38～42分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

〔ひとくちメモ〕

• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(固形スープ½個を水1カップ(200mL)でといたもの)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

オーブン（予熱なし） 180℃ 65～70分 下段

カロリー　約1270kcal

材料

豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
Ⓐ しょうが(みじん切り) …… 1かけ
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り) …… ½本
Ⓐ しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
Ⓐ 砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。



❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、汁気をきった①をのせて下段に入れ オーブン 180℃ 65～70分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕

• 豚肉は直径5～7cmのものを使います。



スペアリブ

オーブン（予熱なし） 200℃ 45～50分 下段

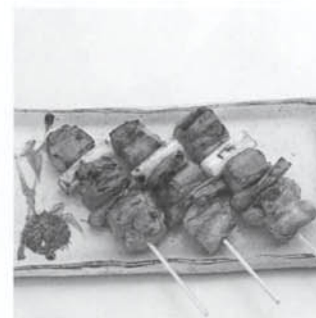
カロリー（1人分）　約420kcal

材料(4人分)

スペアリブ …… 約800g
塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ …… 大さじ3
Ⓐ ウスターソース …… 大さじ5
Ⓐ 赤ワイン …… 大さじ5
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ5
Ⓐ サラダ油 …… 大さじ1
Ⓐ 豆板醤 …… 小さじ½
Ⓐ にんにく(すりおろす) …… 小1片
Ⓐ 塩 …… 小さじ¼
Ⓐ こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

❶ スペアリブに塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけてときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、①を並べ下段に入れ オーブン 200℃ 45～50分 焼きます。



焼きとり

グリル 28～30分 下段

カロリー（1串分）　約110kcal

材料(10串分)

Ⓐ 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) …… 2枚
Ⓐ 長ねぎ(4～5cm長さに切る) …… 2本
Ⓐ しし唐辛子(種を取る) …… 10本
Ⓑ しょうゆ …… カップ½
Ⓑ みりん …… カップ¼
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ2～3
Ⓑ サラダ油 …… 大さじ1

作りかた

❶ 合わせたⒷの中にⒶをつけ、ときどき返しながら、30分～1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
❷ 黒角皿にのせた焼網に①を並べ下段に入れ グリル 28～30分 焼きます。
❸ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕

• たれは市販のものを使うと便利です。
• 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときにはⒷにしょうが汁(大さじ1)を加えます。
• 汚れが気になるときは、黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。
• 焼きが足りないときは グリル で追加加熱します。



ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 700W 2分～2分20秒

カロリー（1個分）　約120kcal

材料(12個分)

ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)
ウインナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた

❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2分～2分20秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
• ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)を一緒に巻いてもよいでしょう。
• レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ½)をかけ レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
• かきのむき身(約200g)に塩、レモン汁(各少々)をふり レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。



ハンバーグ

オーブン (予熱なし)	250℃ 28〜32分	上段

カロリー　約1800kcal

材料(6個分)

- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 小1個(約150g)
- Ⓐ バター …… 20g
- Ⓑ 合びき肉 …… 450g
- Ⓑ パン粉 …… カップ1
- Ⓑ 牛乳 …… 大さじ4½
- Ⓑ 卵(ときほぐす) …… 1½個
- Ⓑ 塩 …… 小さじ½
- Ⓑ こしょう、ナツメグ …… 各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)

❷ 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

❸ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて上段に入れ オーブン 250℃ 28〜32分 焼きます。(2段のときは黒角皿2枚を上段と下段に入れ33〜37分焼く)

〔ひとくちメモ〕

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3〜4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

●分量は2〜12個まで
2〜6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

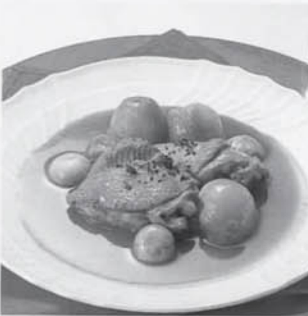
●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは
- 市販の生の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 生のまま冷凍したものは30〜34分焼きます。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

レンジ 700W　約8分
レンジ 200W　約50分
(リレー加熱)

カロリー(1人分)　約420kcal

材料(4人分)

- 鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの) …… 4本
- 塩、こしょう …… 各少々
- 小玉ねぎ …… 12個(約200g)
- マッシュルーム …… 14個(約120g)
- Ⓐ 赤ワイン …… カップ¾
- Ⓐ スープ(固形スープ1個をとく) …… カップ¾
- Ⓐ トマトピューレ …… カップ½
- Ⓐ ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) …… 1束
- Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 少々

作りかた

❶ 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。

❸ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 煮もののコツは44ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは28ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。



ご飯

レンジ 700W 約7分
レンジ 200W 20〜25分
(リレー加熱)

カロリー(1人分)　約260kcal

材料(4人分)

- 米 …… カップ2(320g)
- 水 …… 440〜480mL

(1mL=1cc)

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。

❷ レンジ 700W 約7分、レンジ 200W 20〜25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

レンジ 700W 約7分
レンジ 200W 30〜35分
(リレー加熱)

カロリー(1人分)　約70kcal

材料(4人分)

- 米 …… カップ½(80g)
- 水 …… 600mL
- 塩 …… 少々

(1mL=1cc)

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ 700W 約7分、レンジ 200W 30〜35分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

レンジ 700W　12〜14分

カロリー(1人分)　約310kcal

材料(4人分)

- もち米 …… カップ2(320g)
- ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
- ささげのゆで汁、水 …… 280〜320mL
- ごま塩 …… 少々

(1mL=1cc)

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 700W 12〜14分 加熱し、残り時間4〜5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。

❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは28ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間　(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W →(リレー加熱)→ レンジ 200W
カップ1(160g)	240〜260mL	約5分 → 約15分
カップ3(480g)	640〜700mL	約9分 → 約30分

●おかゆの水の量と加熱時間　(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W →(リレー加熱)→ レンジ 200W
カップ¼(40g)	300mL	約4分 → 約25分

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間　(1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 700W
カップ1(160g)	160〜180mL	約10分
カップ3(480g)	460〜480mL	約18分





ハム入り スクランブルエッグ

レンジ500W 約2分
レンジ500W 30～40秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料（4人分）

卵	2個
Ⓐ バター（きざむ）	大さじ½
Ⓐ ハム（5mm角に切る）	少々
Ⓐ 生クリーム	大さじ2
Ⓐ 塩	少々
Ⓐ 砂糖	小さじ½
Ⓐ こしょう	少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。

❷ レンジ500W 約2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ500W 30～50秒 加熱してかき混ぜます。



いり卵

レンジ500W 40秒～1分

カロリー（1個分） 約90kcal

材料（1個分）

卵	1個
Ⓐ 砂糖	小さじ½
Ⓐ 塩	少々

作りかた

❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。

❷ レンジ500W 40秒～1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ベーコンエッグ

レンジ200W 2分～2分30秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料（1個分）

卵	1個
ベーコン（1cm角に切る）	⅓枚
玉ねぎ（薄切り）	少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ200W 2分～2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ700W、レンジ500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ200W で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

- レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

14 茶わん蒸し（予熱なし） レンジ／オーブン

加熱時間の目安 約26分
カロリー（1人分） 約80kcal

材料（4人分）

卵液	
卵	2個（約100mL）
Ⓐ だし汁	350mL
Ⓐ しょうゆ、塩	各小さじ½
Ⓐ みりん	小さじ1
鶏肉（そぎ切り）	約40g
酒	少々
えび（殻つき）	小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）	8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）	2枚（8切れ）
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。

❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。

❸ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ共ぶたをします。

❹ ③をテーブルプレートに図を参照して並べ 14 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。



テーブルプレートに4個を置く場合（中心丸印と周囲の丸印の間に置く）

茶わん蒸しのコツ

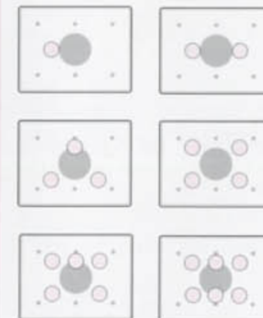
●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。

●卵液の温度は20～25℃にする
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液の量は器の七分目くらい

●容器の置きかたは
テーブルプレートの周囲に等間隔に離して並べます。



●加熱室は冷ましてから
オーブン グリル 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器が熱くなってすべりやすくなっています。オーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ100W で、様子を見ながら加熱します。



オーブンオムレツ

オーブン（予熱なし） 190℃ 34～38分 上段

カロリー 約1890kcal

材料（直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分）

グリーンアスパラガス	2束
プチトマト	12個
ベーコン（2cm幅に切る）	8枚
バター	15g
Ⓐ 卵（ときほぐす）	5個
Ⓐ 粉チーズ	40g
Ⓐ 生クリーム	100mL
Ⓐ パセリ（みじん切り）	少々
Ⓐ 塩、こしょう	各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、16 葉・果菜 やや弱 で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。

❷ フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。

❸ ボールにⒶを入れてよくかき混ぜます。

❹ 容器にバター（分量外）をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。黒角皿にのせて上段に入れ、オーブン 190℃ 34～38分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

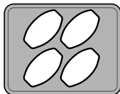
- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで容器の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン



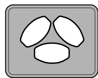
グラタンのコツ

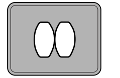
●**分量は**
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

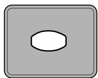

黒角皿(上段)
4皿のとき

●**容器は**
グラタン皿を使います。また市販の冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●**焼くときの皿の置きかたは**
黒角皿(上段)


3皿は中央に寄せる


2皿は中央に寄せて並べる。


1皿のときは中央に置きます。

●**焼く前にさめてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌ぐらいにあたためてから焼きます。

●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オーブン 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。

●**冷凍グラタンを焼くときは**
仕上がり調節 中 で焼きます。焼きが足りなかった時は オーブン 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●**2段調理(8人分)をするときは**
材料を2倍にして作り、41ページの加熱時間一覧表を参照して、手動調理をします。

●**1段調理しかできません**

マカロニグラタン

10 グラタン (予熱なし) オーブン 上段

加熱時間の目安(4皿分)　約30分
カロリー(1人分)　約500kcal

材料(4人分)
- マカロニ …… 80g
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cm角切り) …… 100g
  - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) …… 8尾(約100g)
  - 玉ねぎ(薄切り) …… ½個(約100g)
  - マッシュルーム缶(スライス) …… 小1缶(約50g)
  - バター …… 25g
  - 塩、こしょう …… 各少々
- ホワイトソース …… カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) …… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を黒角皿に並べて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 700W で途中かき混ぜながら加熱します。

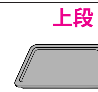
分　量			カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
		小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
		バター	30g	40g	50g	100g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2～3分	3～5分	7～10分	16～18分

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

グラタンいろいろ

10 グラタン (予熱なし) オーブン 上段





ラザニア

加熱時間の目安　約30分
カロリー(1皿分)　約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- ラザニア(乾めん) …… 6枚(約100g)
- ミートソース …… 1缶(約300g)
- ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) …… カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 120g

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
❷ バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
❸ ②を黒角皿にのせて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分)　約30分
カロリー(1皿分)　約530kcal

材料(4人分)
- Ⓐ
  - むきえび(背わたを取る) …… 200g
  - 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
  - 生しいたけ(薄切り) …… 4枚
  - バター …… 25g
- ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) …… カップ2
- 冷やご飯 …… 400g
- バター …… 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) …… 80g

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを混ぜ入れて レンジ 700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースであえます。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ 700W 約1分20秒 加熱します。
❸ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、黒角皿にのせて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安　約30分
カロリー(1皿分)　約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) …… 3個(約200g)
- サラダ油 …… 大さじ2～3
- トマト …… 大2個(約400g)
- 牛ひき肉 …… 200g
- Ⓐ
  - 玉ねぎ(みじん切り) …… 1個(約200g)
  - バター …… 25g
- 塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 80g

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
❹ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
❺ ④を黒角皿にのせて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。

同時に2品

お総菜は主菜とつけ合わせが、お菓子は2種類のメニューが同時に調理。一度に2品が作れます。

・・・・・ オーブン でお総菜2品 ・・・・・

オーブン（予熱なし）	210℃ 28～32分	上段

黒角皿に並べて



焼くときは

黒角皿を上段に入れ
オーブン 210℃ 28～32分焼きます。



豚バラ肉の香味焼き

カロリー　約2900kcal

材料・作りかた

豚バラ肉（約600gを3cm幅に切る）に軽く塩、こしょう(各少々)をし、市販の焼肉のたれに半日ほどつけたものを、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒角皿に並べます。



野菜のオーブン焼き

カロリー　約400kcal

材料・作りかた

じゃがいも（1個・約150g）、にんじん（½本・シャトー切り）、かぼちゃ（2cm厚さに切る・約80g）、ブロッコリー（100g小房に分ける）をそれぞれ40ページを参照してかために加熱し、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒角皿に並べ、塩、こしょう、とかしバター（各適量）をかけます。

・・・・・ オーブン でお菓子2品 ・・・・・

オーブン（予熱なし）	200℃ 32～36分	上段

黒角皿に並べて



焼くときは

黒角皿を上段に入れ
オーブン 200℃ 32～36分焼きます。

お菓子2品のコツ

- **2種類のメニューを同時に焼く**
- **1種類のメニューを倍量で焼くときは**
  同じ温度と時間で焼きます。
- **焼き上がったらすぐに取り出す**
  そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- **分量は**
  黒角皿1枚分です。



プチパイ

カロリー　約230kcal

材料(黒角皿1枚分)

冷凍パイシート……1枚
〈つやだし用卵〉
　卵……½個
　塩……小さじ¼
お好みのくだもの(スライスする)……適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせます。
❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵をぬり、並べます。



フレンチトースト

カロリー(1切れ分)　約80kcal

材料(6切れ分)

フランスパン（1.5~3cmの厚さのもの）……6切れ
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……カップ½
Ⓐ 砂糖……大さじ2
卵(ときほぐす)……1～2個
バニラエッセンス……少々
バター……適量

作りかた

❶ 容器にⒶを合わせ入れ、かき混ぜて砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底が平らな容器に入れます。
❷ フランスパンは両面全体にバターをぬり、① に浸します。
❸ 黒角皿にオーブンシートを敷き、②を並べます。

同時に2品

広い庫内でサッと煮メニューが同時に2品。食べきりサイズのお総菜作りに便利です。

・・・・・ レンジ でお総菜2品 ・・・・・

レンジ 700W	5～6分	（リレー加熱）
レンジ 200W	約15分	

置きかたは

テーブルプレートの中央に寄せて並べて加熱します。



同時2品調理のコツ

材料は
生の材料を使います。冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上りません。

容器は
分量に合った大きさで直径12～15cm、深さ約8cmのものを2個使います。

分量は
表示の分量の2種類のメニューを同時に加熱します。この分量以外はできません。

加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200Wで様子をみながら加熱します。

⚠注意

少量の食品を加熱しない。
少量(表示の分量の½量未満)で加熱すると食品がこげることがあります。



肉じゃが

カロリー　約410kcal

材料(1人分)

牛肉(ひと口大に切る)……50g
じゃがいも（乱切り）……中½個(約75g)
にんじん（乱切り）……中½本(約75g)
玉ねぎ（くし形切り）……¼個(約50g)
しいたけ（半分に切る）……1枚
Ⓐ めんつゆ（3倍濃縮のもの）……大さじ2
Ⓐ みりん……小さじ1
Ⓐ 水……大さじ1
グリンピース……適量

作りかた

深めの容器に材料を入れ、Ⓐを加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。



かぼちゃのそぼろ煮

カロリー（1個分）　約300kcal

材料(1人分)

かぼちゃ（3cm角に切る）……50g
豚ひき肉……50g
Ⓐ 水……大さじ2
Ⓐ みりん……大さじ1
Ⓐ めんつゆ（3倍濃縮のもの）……大さじ2
Ⓐ 片栗粉……小さじ½
グリンピース……適量

作りかた

深めの容器に豚ひき肉とⒶを入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。



カレー

カロリー　約400kcal

材料(1人分)

豚肉(薄切り、ひと口大に切る)……50g
じゃがいも（乱切り）……中½個(約60g)
にんじん（乱切り）……中½本(約60g)
玉ねぎ（くし形切り）……¼個(約60g)
Ⓐ カレールー……1個(約20g)
Ⓐ 水……70～90mL
（1mL＝1cc）

作りかた

深めの容器に材料を入れ、Ⓐを加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。



ロールキャベツ

カロリー　約220kcal

材料(1人分)

キャベツ(ゆでたもの)……2枚
Ⓐ 合びき肉……50g
Ⓐ 玉ねぎ……15g
Ⓐ パン粉、牛乳……各大さじ1½
Ⓐ ナツメッグ、塩、こしょう……各少々
Ⓑ スープ(固形スープ½個をとく)……70mL
Ⓑ 塩、こしょう……少々
ベーコン・トマト(各細かく切る)……各少々
（1mL＝1cc）

作りかた

Ⓐを練り、2等分してキャベツで包み容器に入れ、Ⓑと残りの材料を加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。

パリッ庫網焼き

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き





さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約12分

材料
さつま揚げ……………………100〜600g
または厚揚げ………1〜4枚(150〜600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 で焼きます。



焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
……………………………2〜6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 で焼きます。

パリッ庫 網焼き　5冷蔵　レンジ／グリル



焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
……………………………4〜10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 で焼きます。
器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕
• うなぎのかば焼き(1〜2串)は 仕上がり調節 弱 で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

⚠ 注意
パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g未満のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」ハーブ＆レモン



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)
……………………………1〜6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………………………1〜6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パリッ庫網焼きのコツ

●分量は
1人分(約100g)〜4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

●焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
パリッ庫 網焼き 5冷蔵 弱 で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、
黒角皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べて上段に入れ オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き

パリッ庫 網焼き　6冷凍　レンジ／グリル



フライ、ナゲット

加熱時間の目安　150gで約13分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
……………………………100〜300g

作りかた
包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約14分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ)……2〜18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍焼きおにぎり……………2〜10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き…………………6〜20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ　DE　春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　220gで約11分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)……4〜12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　200gで約20分

材料
冷凍餃子……………………6〜18個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、焼網に並べて焼き色をつけたい面を上にして並べてテーブルプレートに置き、パリッ庫 網焼き 6冷凍 強 で焼きます。